


# CALDO & Mapila NISHIKASAI STUDIO TIMETABLE

## カルド&マピラ 西葛西 5月17日~5月30日 スタジオスケジュール

| 5月17日(日) |  | 5月18日(月)                              |       | 5月19日(火)   |                                    | 5月20日(水) |   | 5月21日(木)                               |  | 5月22日(金)   |  | 5月23日(土) |  |  |
|----------|--|---------------------------------------|-------|--|------------------------------------|----------|---|--|--|--|--|----------|--|--|
| 10:00    | Hot Yoga                                       | PILATES                               | 10:30 | Hot Yoga   | PILATES                            | 11:00    | Hot Yoga                                    | PILATES                                | 11:30                                      | Hot Yoga   | PILATES  | 12:00    | Hot Yoga   | PILATES                                |
|          | 10:30~11:30<br>シェイプアップヨガ<br>MIWA<br>★★★        | 10:30~11:30<br>BEGINNER<br>KAORI<br>★ |       | 10:30~11:30<br>パワーヨガ<br>N.kaori<br>★★★   | 11:00~11:45<br>BEGINNER<br>まり<br>★ |          | 10:30~11:15<br>ビギナーヨガ<br>YOSHIE<br>★        | 10:30~11:30<br>BEGINNER<br>Hiroko<br>★ |  | 10:30~11:15<br>やさしいフローヨガ<br>ANNA<br>★            | 10:30~11:30<br>BASIC 1<br>愛里<br>★                          |          | 10:30~11:30<br>姿勢改善ヨガ<br>内田 あつこ<br>★★                      | 10:30~11:15<br>BASIC 2<br>Kanae<br>★★  |
|          | 12:00~13:00<br>ビギナーヨガ<br>MIWA<br>★             | 12:15~13:15<br>BODYMAKE<br>Chii<br>★★ |       | 12:00~12:45<br>やさしいフローヨガ<br>N.kaori<br>★   |                                    |          | 11:45~12:45<br>ボディメイクヨガ<br>YOSHIE<br>★★     |  | 11:45~12:45<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>ANNA<br>★★ |  |  |          | 12:00~12:45<br>リラックスヨガ<br>内田 あつこ<br>★                      | 12:00~13:00<br>BASIC 1<br>KAORI<br>★   |
|          | 13:30~14:30<br>フローヨガ<br>開沼 美樹<br>★★            | 13:30~14:30<br>BASIC 1<br>Chii<br>★   |       | 12:45~13:45  |                                    |          | 12:45~13:45                                 |  | 12:45~13:45                                |  |  |          | 12:30~13:30<br>BEGINNER<br>じゅんこ<br>★                       |  |
|          | 15:00~16:00<br>デトックスヨガ<br>SATOKA<br>★★         |                                       |       | 14:30~15:30<br>陰ヨガ<br>Kanae<br>★   |                                    |          | 14:30~15:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>SATOKA<br>★ | 14:30~15:15<br>BASIC 1<br>MADOKA<br>★  |  | 14:30~15:30<br>リフレッシュヨガ<br>KAORI<br>★★           | 14:45~15:45<br>BODYMAKE<br>yukie<br>★★                     |          | 14:45~15:45<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Kanae<br>★★ | 14:45~15:30<br>BASIC 2<br>Kanae<br>★★  |
|          | 16:30~17:30<br>アロマストレッチング<br>ヨガ<br>SATOKA<br>★ | 16:15~17:15<br>BEGINNER<br>石川美幸<br>★  |       | 18:00~18:45<br>ベーシックヨガ<br>mimi<br>★★   |                                    |          | 18:15~19:15<br>肩こり腰痛改善<br>ヨガ<br>AI<br>★★    | 18:30~19:30<br>BEGINNER<br>iso<br>★    |  | 18:00~19:00<br>ビューティーヨガ<br>KAORI<br>★            | 18:15~19:15<br>BASIC 2<br>JUN<br>★★                        |          | 16:30~17:30<br>シェイプアップヨガ<br>小林<br>★★★                      | 16:00~17:00<br>ADVANCE<br>Kanae<br>★★★ |
|          | 18:00~19:00<br>リラックスヨガ<br>maho<br>★            | 17:45~18:45<br>BASIC 2<br>石川美幸<br>★★  |       | 19:15~20:15<br>コアトレヨガ<br>小林<br>★★  |                                    |          | 19:45~20:45<br>アロマ<br>ヒーリングヨガ<br>AI<br>★    | 19:45~20:30<br>BODYMAKE<br>iso<br>★★   |  | 19:30~20:30<br>ビューティーヨガ<br>maho<br>★★            | 19:45~20:45<br>BASIC 1<br>JUN<br>★                         |          | 18:00~19:00<br>ビューティーヨガ<br>小林<br>★                         | 18:15~19:15<br>BASIC 1<br>かおり<br>★     |
|          | 20:00 閉館                                       | 20:00 閉館                              |       | 20:45~21:45<br>ビューティーヨガ<br>小林<br>★   |                                    |          | 21:15~22:00<br>デトックスヨガ<br>MIWA<br>★★        | 20:45~21:45<br>STRETCH<br>KAORI<br>★   |  | 21:00~22:00<br>アロマKaQiLa<br>~美姿勢~<br>UTAKO<br>★★ | 21:00~22:00<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Kanae<br>★★ |          | 20:00 閉館   | 20:00 閉館                               |
|          | 22:00  | 22:00                                 |       | 23:00 閉館   | 23:00 閉館                           |          | 23:00 閉館                                    | 23:00 閉館                               |  | 23:00 閉館   | 23:00 閉館   |          | 6のつく日と月末最終日が休館日となります                                       |  |
|          | 22:30  | 22:30                                 |       |  LINEで<br>スケジュール<br>配信中 |                                    |          |   |  |  |  |  |          |  |  |

- ★ 初心者向け
- ★★ 初中級・初心者の方も参加可
- ★★★ 上級者向け
- 🌿 温活タイム
- 🎵 音楽に合わせて動くクラス



LINEで  
スケジュール  
配信中

| 5月24日(日)                                     |  | 5月25日(月)                                 |  | 5月26日(火) | 5月27日(水)   |  | 5月28日(木)                                   |  | 5月29日(金)                                |  | 5月30日(土)                                   |  | 5月31日(日)                                |  |
|--|--|--|--|----------|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|
| Hot Yoga                                     | PILATES                                  | Hot Yoga                                 | PILATES  |          | Hot Yoga   | PILATES  | Hot Yoga                                   | PILATES                                    | Hot Yoga                                | PILATES                                    | Hot Yoga                                   | PILATES  | 休館日                                     |  |
|  |  |  |  |          |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |
| 10:30~11:30<br>シェイプアップヨガ<br>MIWA<br>★★★      | 10:30~11:30<br>BEGINNER<br>ひろし<br>★      | 10:30~11:30<br>パワーヨガ<br>N.kaori<br>★★★   | 11:00~11:45<br>BEGINNER<br>まり<br>★                         |          | 10:30~11:30<br>冷えむくみ改善ヨガ<br>SATOKA<br>★★         | 10:45~11:45<br>BEGINNER<br>Wakaba<br>★                     | 10:30~11:15<br>やさしいフローヨガ<br>ANNA<br>★      | 10:30~11:30<br>BASIC 1<br>愛里<br>★          | 10:30~11:30<br>姿勢改善ヨガ<br>内田 あつこ<br>★★   | 10:30~11:15<br>BASIC 2<br>Kanae<br>★★      | 10:30~11:30<br>ベーシックヨガ<br>しのぶ<br>★★        | 10:30~11:30<br>BEGINNER<br>じゅんこ<br>★                       |   |  |
| 12:00~13:00<br>ピギナーヨガ<br>MIWA<br>★           | 12:15~13:15<br>BODYMAKE★★★<br>Chii<br>★★ | 12:00~12:45<br>やさしいフローヨガ<br>N.kaori<br>★ |  |          | 12:00~12:45<br>ビューティーヨガ<br>SATOKA<br>★           |  | 11:45~12:45<br>骨盤コンディショニングヨガ<br>ANNA<br>★★ |  | 12:00~12:45<br>リラックスヨガ<br>内田 あつこ<br>★   |  | 12:00~12:45<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>しのぶ<br>★ | 12:00~13:00<br>BEGINNER<br>じゅんこ<br>★                       |   |  |
|  |  | 12:45~13:45                              |  |          | 12:45~13:45                                      | 13:00~13:45<br>BASIC 1<br>Hiroko<br>★                      | 12:45~13:45                                | 13:15~14:15<br>UPPER BODY 1<br>yukie<br>★  | 12:45~13:45                             | 12:30~13:30<br>STRETCH<br>KAORI<br>★       |  | 13:15~14:15<br>リフレッシュ<br>じゅんこ<br>★★                        | 13:30~14:15<br>BODYMAKE<br>MADOKA<br>★★ |  |
| 13:30~14:30<br>フローヨガ<br>開沼 美樹<br>★★          | 13:30~14:30<br>BASIC 1<br>Chii<br>★      |  | 13:15~14:15<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Kanae<br>★★ |          | 14:30~15:30<br>ヒーリングヨガ<br>開沼美樹<br>★              |  | 14:30~15:30<br>リフレッシュヨガ<br>KAORI<br>★★     | 14:45~15:45<br>BODYMAKE<br>yukie<br>★★     |   | 15:30~16:15<br>LOWER BODY 1<br>takako<br>★ | 14:45~15:45<br>ピギナーヨガ<br>MADOKA<br>★       | 14:45~15:30<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Kanae<br>★★ |   |  |
| 15:00~16:00<br>デトックスヨガ<br>SATOKA<br>★★       |  |  |  |          |  | 15:30~16:30<br>BASIC 1<br>IKUMI<br>★                       |  |  |   |  |  |  |   |  |
| 16:30~17:30<br>アロマストレッチ<br>ヨガ<br>SATOKA<br>★ | 16:15~17:15<br>BEGINNER<br>石川美幸<br>★     |  |  |          |  |  |  |  | 16:30~17:30<br>やさしいフローヨガ<br>MIWA<br>★   |  | 16:30~17:30<br>シェイプアップヨガ<br>小林<br>★★★      | 16:00~17:00<br>ADVANCE<br>Kanae<br>★★★                     |   |  |
|  |  |  |  |          | 18:00~18:45<br>ベーシックヨガ<br>mimi<br>★★             | 18:00~19:00<br>BODYMAKE<br>Urara<br>★★                     | 18:00~19:00<br>ビューティーヨガ<br>KAORI<br>★      | 18:15~19:15<br>BASIC 2<br>JUN<br>★★        | 18:00~19:00<br>ベーシックヨガ<br>YURI<br>★★    | 18:15~19:15<br>BASIC 1<br>かおり<br>★         | 18:00~19:00<br>ビューティーヨガ<br>小林<br>★         |  |   |  |
| 18:00~19:00<br>リラックスヨガ<br>maho<br>★          | 17:45~18:45<br>BASIC 2<br>石川美幸<br>★★     |  |  |          | 19:30~20:30<br>陰ヨガ<br>Kanae<br>★                 | 19:30~20:30<br>BASIC 1<br>ひろし<br>★                         | 19:30~20:30<br>ベーシックヨガ<br>maho<br>★★       | 19:45~20:45<br>BASIC 1<br>JUN<br>★         | 19:30~20:15<br>パワーヨガ<br>石川美幸<br>★★★     | 19:45~20:30<br>BEGINNER<br>iso<br>★        |  |  |   |  |
| 20:00 閉館                                     | 20:00 閉館                                 | 19:15~20:15<br>コアトレヨガ<br>小林<br>★★        | 19:30~20:30<br>BEGINNER<br>Keiko<br>★                      |          |  |  |  |  |   |  | 20:00 閉館                                   | 20:00 閉館   |   |  |
|  |  | 20:45~21:45<br>ビューティーヨガ<br>小林<br>★       | 21:00~21:45<br>LOWER BODY 1<br>Keiko<br>★                  |          | 21:00~22:00<br>アロマKaQiLa<br>~美姿勢~<br>UTAKO<br>★★ | 21:00~22:00<br>BASIC 2 with<br>Cardio Tramp<br>Kanae<br>★★ |  | 21:00~21:45<br>アロマストレッチ<br>ヨガ<br>maho<br>★ | 20:45~21:45<br>やさしいデトックスヨガ<br>石川美幸<br>★ | 20:45~21:45<br>BASIC 2<br>iso<br>★★        |  |  |   |  |
|  |  |  |  |          | 23:00 閉館   | 23:00 閉館   |  | 23:00 閉館                                   | 23:00 閉館                                |  |  |  |   |  |

休館日

※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みは  
お断りしております。  
※HOTヨガは整理券制です。  
※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。  
※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。  
※ピラティススタジオの定員は18名  
※マシンピラティスは事前予約制です。  
※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いします。  
※HOTヨガ終了後、そのままマシンピラティスへのご参加は  
衛生面上ご遠慮ください。  
※マシンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります(滑り止め推奨)

【スタジオご利用の注意事項】  
21:00 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。  
21:30 ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)  
時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。  
22:00 ※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。  
※スタジオ入室時間は **スタジオ消毒**  
22:30 **清掃の関係で10分~15分前となります。**  
※レッスン開始後の **途中入退室はお断り**しております。